

## LATIHAN LARI ANGKAT PAHA, LOMPAT TEPUK, *PUSH-UP* DENGAN POLA *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI

Supriyanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Sapto Wibowo

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang siswa terlihat kurang bersemangat dalam setiap mengikuti materi latihan yang diberikan. Hal ini disebabkan karena kondisi tingkat kebugaran jasmani para siswa yang kurang baik, sehingga tidak mampu melakukan aktivitas latihan bolabasket sampai selesai. Untuk itu diharapkan bagi guru atau instruktur ekstrakurikuler bolabasket harus bisa memberikan banyak alternatif bentuk-bentuk model latihan yang bersifat peningkatan kebugaran jasmani. Dengan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* yang dikemas dengan pola *circuit training* maka seorang siswa dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket. Sasaran penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Ketapang Kab Sampang dan jumlah subyek penelitian sebanyak 27 siswa meliputi: 15 siswa putra dan 12 siswa putri. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan komparatif. Kesimpulan hasil penelitian yaitu: Latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, hasil uji t menunjukkan nilai  $t_{hitung} 6,871 > \text{nilai } t_{tabel} 2,056$ . Pemberian latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang sebesar 10,0%.

**Kata Kunci :** Latihan *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani.

### Abstract

Basketball extracurricular activities in junior high schools 2 Ketapang district Sampang, students seem less eager to follow the material in any given workout. This is because the condition of the students' level of physical fitness is not good, and is unable to perform activities of basketball practice until the end. For that is expected for extracurricular basketball teachers and trainers should be able to provide many alternative forms of training models that are improved physical fitness. With a running exercise thigh lift, skip pat, push-ups are packed with circuit design training then a student can develop strength, endurance, and overall physical fitness. The purpose of this study was to determine the effect of exercise running up the thighs, pat down, push-ups with a circuit design training to increase students' physical fitness, extracurricular basketball participants. Objectives of this study were students of junior high schools 2 Ketapang extracurricular basketball Sampang Ketapang district and the number of study subjects included a total of 27 students: 15 boys and 12 students daughters. The method in this analysis using statistical methods and quantitative comparative deskriptif. Conclusion The results of the study are: Exercise Running thigh lift, jump pat, push-ups with circuit training design significantly influence students' physical fitness improvement, the results of the t test showed  $t_{count} 6.871 > 2.056 t_{table}$  value. Providing training run thigh lift, jump pat, push-ups with circuit training patterns can improve physical fitness of students in extracurricular basketball junior high schools 2 Ketapang District Sampang 10.0%.

**Keywords:** Exercise *Circuit Training*, Physical Fitness.

### PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar sekolah (jam efektif) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kreativitas peserta didik serta melatih rasa tanggung jawab. Pelaksanaan ekstrakurikuler ditentukan berdasarkan kurikulum yang berlaku dan kegiatan ini dapat dilakukan di dalam maupun di luar sekolah serta peserta didik dituntut untuk

menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh di kalangan masyarakat.

Olahraga bolabasket tidak lepas dari pembinaan dalam latihan. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bolabasket diperlukan program latihan dalam melakukan latihan setiap harinya. Di dalam pembinaan prestasi olahraga bolabasket tidak berbeda dengan cabang olahraga yang lain, ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Makin tinggi

prestasi mereka makin kompleks masalah yang dihadapinya (Sajoto, 1988:1).

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada siswa peserta ekstrakurikuler perlu adanya penerapan latihan fisik yang terprogram secara sistematis. Hal ini dikemukakan oleh Bomp (1999:2) yakni: “Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi”. Sedangkan menurut Sajoto (1988:57) bahwa kondisi fisik adalah “salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan, titik tolak awalan olahraga prestasi”

Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Cabang olahraga bolabasket menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat. Melempar bola dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, dan kerja sama dengan orang lain.

Salah satu bentuk dan model latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang adalah dengan *circuit training*. Menurut Morgan dan Adamson (dalam Dwiyo, 1984: 52) menyatakan:

*Circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seorang siswa akan dapat memperkembangkan kekuatan, daya tahan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan dengan jalan:

1. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu yang telah ditentukan.
2. Melakukan suatu jumlah pekerjaan yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pada saat kita melakukan suatu latihan *circuit training* ditentukan beberapa pos atau stasiun. Pada setiap pos atau stasiun siswa diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu. Latihan-latihan tersebut dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban. Dalam menentukan bentuk-bentuk latihan pada setiap pos atau stasiun haruslah dipilih bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan.

Mengingat pentingnya peningkatan kesegaran jasmani siswa, maka penulis ingin memperoleh data empiris dari pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang? dan berapa besar pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang, dan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang.

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Peneliti
  - a. Merupakan studi praktis dalam rangka menerapkan teori-teori selama perkuliahan di Perguruan Tinggi guna peningkatan penalaran.
  - b. Sebagai bekal pengalaman di bidang penelitian yang relevan dengan ilmu keolahragaan.
  - c. Dapat dipakai sebagai bahan masukan penelitian terkait masalah peningkatan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler

## 2. Guru Pendidikan Jasmani

Dapat dipakai sebagai salah satu acuan bagi para guru pembina ekstrakurikuler dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler.

3. Lembaga
  - a. Sebagai salah satu sumber kepustakaan untuk dijadikan bahan bacaan.
  - b. Dapat dijadikan bahan untuk menciptakan program latihan yang efektif dan efisien dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani.

## METODE

### Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2009: 14). Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui sampai sejauh mana pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit*

*training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang.

Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pre-test Post-test Design* (Maksum, 2009: 48).

### Subyek Penelitian

Penentuan subyek penelitian dilakukan berdasarkan pendapat Arikunto (2006: 134), yaitu jika apabila subyeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jadi subyek penelitian ini adalah semua siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dengan total jumlah sebanyak 27 siswa (15 siswa putra dan 12 siswa putri).

### Instrument Penelitian

Adapun bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes lari 2,4 km, (Irwansyah, 2006: 155).

1. Tujuan : Untuk menguji menilai tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Pelaksanaan :
  - a. Peneliti mengumpulkan seluruh subyek penelitian dan membagi 5 subyek di garis start yang telah ditentukan sebelumnya;
  - b. Peneliti memanggil seluruh subyek untuk menjalani tes;
  - c. Pada aba-aba "ya" (*stopwatch* dihidupkan) lima subyek penelitian meninggalkan garis start dan menempuh lintasan lari sepanjang 2,4 km yang telah ditentukan sebelumnya;
  - d. Peneliti mencatat waktu setiap kecepatan lari yang mampu dicapai subyek sampai garis finish;
  - e. Tes dilanjutkan pada subyek-subyek selanjutnya.
3. Alat dan fasilitas: *Stopwatch*, lintasan lari datar dan tidak licin, peluit, formulir tes dan alat tulis (daftar peserta tes).
4. Cara penilaian :
  - a. waktu yang dicatat adalah yang dicapai *testee* untuk menempuh jarak 2,4 km dalam menit dan detik.
  - b. Penilaian dilakukan dari perolehan waktu yang ditempuh kemudian diklasifikasikan berdasarkan kategori kesegaran jasmani menurut jenis kelamin.

### Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi
 

Bertujuan untuk mendapatkan informasi atau data populasi penelitian, baik yang berupa subyek maupun obyek, gejala-gejala, peristiwa dan fenomena yang ada kaitannya dengan penelitian ini.
2. Tes (*pre-test* dan *pos-test*)

Yaitu teknik pengumpulan data dengan melakukan tes lari 2,4 km yang bertujuan untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani siswa sebelum dan sesudah menerima perlakuan (*treatment*).

### 3. Pelaksanaan

Siswa diberi tretmen dengan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, dan *push-up* dengan pola *circuit training*, setelah itu siswa diberi perlakuan lari sejauh 2,4 km.

### 4. Dokumentasi

Penggunaan metode ini dimaksudkan untuk memperoleh data tentang jumlah siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang. Selain itu juga data-data berupa foto-foto saat melakukan penelitian yang dapat dijadikan sebagai bukti otentik selama melakukan penelitian ini

### Teknik Analisis Data

#### 1. Deskriptif

##### a. Mean

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

M : Mean

$\sum X$  : Jumlah total nilai dalam distribusi

n : Jumlah individu (Sugiyono, 2008: 49)

##### b. Standart Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

SD : Standart deviasi

$\sum X_i$  : Jumlah data variabel X

N : Jumlah subyek (Sudjana, 2002: 95)

##### c. Varian

$$S = \frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan :

S : Varian

$\sum X_i$  : Jumlah data variabel X

N : Jumlah subyek (Sudjana, 2002: 94)

#### 2. Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan (Uji-T)

$$t = \frac{M_B}{\frac{sd}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*.

Sd : Standar deviasi nilai beda *pre-test* dengan *post-test*

n : Banyaknya subyek



df : derajat bebas (n - 1)

t-hitung > t-tabel = signifikan

t-hitung < t-tabel = tidak signifikan (Sudjana, 2002: 242)

3. Besarnya persentase peningkatan *pre test* dan *post test* dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{M_d}{M_{PRE}} \times 100\%$$

Keterangan:  $M_d$  = Mean dari jumlah selisih (beda)

$M_{PRE}$  = Mean dari pre tes atau tes awal  
(Maksum, 2009: 46)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### I. HASIL

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan dengan program *SPSS for Windows release 13,0*, selanjutnya deskripsi data hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

#### a. Hasil *Pre-Test*

Hasil tes lari 2,4 Km siswa sebelum diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* (*pre-test*) adalah sebagai berikut: rata-rata waktu lari sebesar 14,93 menit; standar deviasi sebesar  $\pm 3,56$  menit; varians sebesar 12,68; serta waktu tercepat sebesar 9,45 menit dan terlambat sebesar 21,20 menit.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra sebelum diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* adalah sebanyak 3 siswa (20,0%) masuk kategori baik, sebanyak 5 siswa (33,3%) masuk kategori sedang, sebanyak 5 siswa (33,3%) masuk kategori jelek, dan sebanyak 2 siswa (13,3%) masuk kategori jelek sekali.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri sebelum diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* adalah sebanyak 1 siswa (8,3%) masuk kategori baik, sebanyak 3 siswa (25,0%) masuk kategori sedang, sebanyak 3 siswa (25,0%) masuk kategori jelek, dan sebanyak 5 siswa (41,7%) masuk kategori jelek sekali.

#### b. Hasil *Post-Test*

Hasil tes lari 2,4 Km siswa sesudah diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* (*post-test*) adalah sebagai berikut: rata-rata waktu lari sebesar 13,43 menit; standar deviasi sebesar  $\pm 3,62$  menit; varians sebesar 13,12; serta waktu tercepat sebesar 9,18 menit dan terlambat sebesar 20,85 menit.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra sesudah diberikan

latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* adalah sebanyak 3 siswa (20,0%) masuk kategori baik sekali, sebanyak 6 siswa (40,0%) masuk kategori baik, sebanyak 3 siswa (20,0%) masuk kategori sedang, dan sebanyak 3 siswa (20,0%) masuk kategori jelek.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri sesudah diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* adalah sebanyak 3 siswa (25,0%) masuk kategori baik, sebanyak 3 siswa (25,0%) masuk kategori sedang, sebanyak 3 siswa (25,0%) masuk kategori jelek, dan sebanyak 3 siswa (25,0%) masuk kategori jelek sekali.

#### c. Perubahan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Beda antara *pre-test* dan *post-test* adalah: rata-rata sebesar 1,50 menit; standar deviasi sebesar  $\pm 1,13$  menit; varians sebesar 1,28; serta beda waktu tercepat sebesar 0,15 menit dan terlambat sebesar 4,79 menit. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perubahan positif dari rata-rata waktu lari sebesar 1,50 menit atau ada peningkatan sebesar 10,0% antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Hal ini berarti bahwa latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* ternyata memberikan rata-rata peningkatan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang sebesar 10,0%.

## II. UJI NORMALITAS

1. Hasil perhitungan *chi square* data *pretest* didapatkan harga  $\chi^2_{hitung}$  sebesar 6,670, dengan tingkat kesalahan sebesar 5% dan dk = 5 maka didapat harga  $\chi^2_{tabel}$  sebesar 11,07. sesuai dengan kriteria bahwa harga  $\chi^2_{hitung} (6,670) < \chi^2_{tabel} (11,07)$ , maka tolak  $H_a$  dan terima  $H_o$ , berarti data lari 2,4 km *pretest* dinyatakan berdistribusi normal.
2. Hasil perhitungan *chi square* data *posttest* didapatkan harga  $\chi^2_{hitung}$  sebesar 9,147, dengan tingkat kesalahan sebesar 5% dan dk = 5 maka didapat harga  $\chi^2_{tabel}$  sebesar 11,07. sesuai dengan kriteria bahwa harga  $\chi^2_{hitung} (9,147) < \chi^2_{tabel} (11,07)$ , maka tolak  $H_a$  dan terima  $H_o$ , berarti data lari 2,4 km *posttest* dinyatakan berdistribusi normal.

## III. ANALISIS DATA (PENGUJIAN HIPOTESIS)

Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. Merumuskan hipotesis statistik.

$H_o : \mu = 0$ , berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu lari 2,4 Km siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan

lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training*.

$H_a : \mu \neq 0$ , berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu lari 2,4 Km siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training*.

2. Menentukan nilai kritis ( $t_{tabel}$ )

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas (df) =  $n - 1 = 27 - 1 = 26$

Nilai  $t_{tabel} = 2,056$

3. Nilai statistik  $t_{hitung}$

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,871.

Kriteria pengujian:

**Ho ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$**

**Ho diterima dan  $H_a$  ditolak jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$**

d. Hasil pengujian

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tolak  $H_o$  karena nilai  $t_{hitung}$  6,871 > nilai  $t_{tabel}$  2,056. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu lari 2,4 Km siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training*. Hal ini dapat dikatakan, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang adalah signifikan dan dapat diberlakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

### Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas penguraian penelitian tentang pengaruh latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang. Tingkat kesegaran jasmani mempunyai peranan penting bagi siswa khususnya dalam mengikuti segala aktivitas pembelajaran di sekolah. Kesegaran jasmani atau kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik yang terprogram secara sistematis.

Begitu juga pada cabang olahraga bolabasket yang menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat. Melakukan gerakan dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, dan kerja sama dengan orang lain.

Salah satu bentuk dan model latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang adalah dengan *circuit training*

Di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, siswa terlihat kurang bersemangat dalam setiap mengikuti materi latihan yang diberikan. Fenomena seperti ini seringkali terlihat terutama pada akhir latihan, dimana siswa merasa kecapekan dan merasa sangat berat dalam melakukan aktivitas itu. Hal ini disebabkan karena kondisi tingkat kesegaran jasmani para siswa yang kurang baik, sehingga tidak mampu melakukan aktivitas latihan bolabasket sampai selesai. Untuk itu diharapkan bagi guru atau instruktur ekstrakurikuler bolabasket harus bisa memberikan banyak alternatif bentuk-bentuk model latihan yang bersifat peningkatan kesegaran jasmani.

Salah satu jenis model pembelajaran yang dapat digunakan adalah model latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training*. Model latihan ini merupakan suatu sistem latihan yang kecuali menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam *motor performance*, juga memperbaiki secara serempak kesegaran jasmani secara keseluruhan dalam tubuh misalnya *muscular power*, *endurance*, *speed*, dan *fleksibility*. *Circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seorang siswa dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, dan kesegaran jasmani secara keseluruhan.

Pelaksanaan dari *circuit training* yaitu: sebelum melakukan latihan ditentukan dulu berapa pos atau stasiun. Pada setiap pos siswa diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu, latihan-latihan itu dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban. Seperti halnya pada penelitian ini, yaitu latihan yang dilakukan berturut-turut dari setiap pos adalah lari angkat paha, lompat tepuk, dan *push-up*. Dalam menentukan bentuk latihan pada setiap pos haruslah dipilih bentuk-bentuk latihan pada setiap pos disesuaikan dengan kondisi siswa.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh model latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa, diketahui bahwa: latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang ternyata memberikan rata-rata peningkatan kesegaran jasmani siswa sebesar 10,0%.

Dari hasil uji signifikansi (keberartian), diketahui nilai  $t_{hitung}$  6,871 > nilai  $t_{tabel}$  2,056, dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan model latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up*

dengan pola *circuit training*. Hasil penelitian di atas merupakan suatu bukti bahwa pemberian latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* ternyata berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani (kondisi fisik) siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang.

## PENUTUP

### Simpulan

1. Latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa, hasil uji t menunjukkan nilai  $t_{hitung} 6,871 > \text{nilai } t_{tabel} 2,056$ .
2. Pemberian latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push-up* dengan pola *circuit training* dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sebesar 10,0%.

### Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian, maka sebaiknya pemberian latihan jenis ini dijadikan sebagai acuan bagi para guru, dalam usaha untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan jalan menambah jam ekstrakurikuler yaitu dalam satu minggu diadakan dua kali pertemuan untuk ekstrakurikuler yaitu untuk menambah latihan fisik.
2. Penentuan jenis, bentuk, dan frekuensi latihan disesuaikan dengan tingkat kondisi siswa, sehingga siswa tidak merasa terlalu berat dalam menjalani proses latihan.
3. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik, hendaknya penentuan bentuk latihan menitikberatkan pada aspek kegembiraan dan kesenangan siswa, yang dikemas dengan bentuk permainan yang bervariasi, sehingga siswa tidak cepat merasa bosan.

### Ucapan Terima kasih kepada:

1. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. Selaku Dekan FIK Unesa yang telah memberikan surat permohonan ijin penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Nanik Indahwati. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk.
3. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah meluangkan banyak waktu, dan tenaga untuk membimbing dan memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. dr. Endang Sri Wahyuni, M.Kes. Selaku Komisi Skripsi yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Faridha Nurhayati, S.Pd., M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan wawasan dan pengarahan hingga kuliah terselesaikan.
6. Seluruh dosen yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
7. H. Fahrur Rozie, S.Pd. Selaku Kepala Sekolah di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang.
8. M. Joko Susanto Arifin, S.Pd. Selaku Guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang.
9. Semua teman-teman dikampus dan di kost, yang telah membantu dan menjadi tempat bertukar pendapat serta mau berbagi pengetahuan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, TO. 1999. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque, Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dwiyogo, Wasid Djoko. 1984. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani*, Malang: POK IKIP.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Maksum A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa.
- Maksum, A. 2009. Buku Ajar Kuliah : *Statistik Dalam Olahraga* : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Sajoto Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, Proyek pembinaan tenaga pendidikan.
- Sudjana, 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2008. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2006. *Pedoman Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya.